人类需要的集合与区分需要和欲望的紧迫性

作者：
Ernesto Mascarell Perez
独立研究员
mascarell1960@hotmail.com

摘要

本文提出了一种人类需要理论，将其构想为一个由三个维度**——个人、社会和**环境**——构成的相互依存的整体集合，其基**础是生物共生原则。文章展示了从产生线粒体的内共生到多细胞生物和生态系统的形成，层级间的合作一直是复杂性和健康的基础，且它们之间不存在固定等级。基于这一框架，本文区分了需要（有限的、普遍的、可满足的、健康的）与欲望（无限的、特殊的、永不满足的且常常有害的）。

关键词： 人类需要，共生，个人-**社会**-环境整体集合，诱导欲望，福祉，相互依存。

---

1. 引言

一个人真正需要什么才能过上好生活并与环境和谐相处？答案并非显而易见，因为占主导地位的经济和文化体系系统性地混淆了真正的需要与人为的欲望，产生了慢性不满、不可持续的消费、不适以及个人、社会和环境的损害。要解决这个问题，我们必须首先确定这些需要是什么、它们从何而来以及它们如何相互关联。

与马斯洛金字塔或等级理论不同，本文主张人类需要不是按从低到高的阶梯组织的，而是形成一个相互依存的整体集合。所有需要同样构成人类福祉；它们当下的相关性取决于情境和急性匮乏，但没有一种需要在存在论意义上比另一种“**更基**

本"。恰当的隐喻不是梯子，而是网络或圆环：每种需要都与其他需要相关联，任何一种需要的缺失都会产生不适，即使其他需要都已满足。

本文发展了一种需要理论，将其视为三个维度**——个人、社会和**环境**——的整体集合，其基**础在于生物共生，这是一个数十亿年来创造复杂且有弹性的生命系统的原则。在此基础上，建立了需要（有限的、可满足的、健康的）与欲望（无限的、永不满足的、常常有害的）之间的清晰区分，并揭露了某些社会行为者如何助长两者之间的混淆。

---

2. 人类需要的三个维度及其共生基础

2.1 共生作为生命的组织原则

复杂的生命不是来自孤立的部分，而是来自变得不可分割的亲密合作。系列内共生（Margulis，1998）**解**释了大约15亿年前，一个需氧细菌如何被一个祖先细胞纳入，成为线粒体**——在我**们所有细胞中产生能量的细胞器。该细菌以失去自主性换取稳定环境，宿**主**细胞则获得高效的能量来源。后来，类似的共生在植物中产生了叶绿体。

同样的模式在从单细胞到多细胞生物的转变中重复：基因相同的细胞特化（神经元、肌肉、上皮）并建立了通信系统（激素、神经递质）。没有特化细胞可以孤立生存；所有细胞都依赖于由整体维持的内环境（内稳态）。细胞凋亡**——程序性**细胞死亡——发生在细胞未收到邻居信号时：孤立导致死亡。

最后，人类不是一个封闭的单位：它是一个全生物体，由动物及其微生物共生体（肠道、皮肤细菌等）组成。我们身体**90%的**细胞是微生物；没有它们，我们无法消化食物、调节免疫系统甚至维持稳定的情绪。

基本教训：**任何**层面（细胞、有机体、生态系统）的健康都依赖于所有共生维度中需要的同时满足。不存在固定等级：一个细胞既需要能量（线粒体）也需要来自邻居的信号，任何一种的缺失都会导致不适或死亡。类似地，一个人同时需要个人福祉、社会纽带和健康的环境背景。忽视一个维度会产生系统性的炎症**——疾病、冲突或危机——无**论其他维度多么满足。

2.2 个人维度（个体作为单元）

人类作为个体有机体，具有与生存和身份发展相关的需要。遵循普遍性（匮乏在任何健康人身上产生不适）、可满足性（存在有限阈值）和健康性（满足不产生延迟损害）的标准，我们提出以下表格：

个人需要

需要	满足指标	匮乏指标
生理	营养食物、水分、恢复性睡眠、庇护、性关系	饥饿、口渴、疲劳、极端冷/热、性挫折
个人安全	身体和性完整性、健康、稳定庇护	恐惧、慢性焦虑、过度警觉
身份与自主	自我一致性、决策能力、隐私	意义丧失、抑郁、顺从
成长与目标	才能发展、学习、创造力、意义	存在空虚、深度无聊

共生基础：我们身体的每个细胞都需要稳定的化学环境和来自邻居的信号。类似地，个体需要一个允许他们保持完整性并发展其潜力的身体和社会环境。个人自主不是孤立，而是在整体内的特化。

2.3 社会维度（社会中的个体）

人类是社会性动物；我们的大脑有特定的依恋、认可和合作回路。社会痛苦（排斥、拒绝）激活与身体疼痛相同的大脑区域（Lieberman & Eisenberger, 2009）。**慢性孤独增加死亡率，程度与肥胖或吸烟相当**（Holt-Lunstad等，2010）。

社会需要

需要	满足指标	匮乏指标
依恋与纽带	稳定的亲密关系、非威胁性身体接触、群体归属	孤独、被拒之痛、抑郁

需要	满足指标	匮乏指标
认可与尊重	被重视、在群体中有受尊重的地位	慢性羞耻、不健康的竞争、冷漠
正义与公平	公正待遇、可预测规范、相称回报	义愤、怨恨、犬儒主义
合作与超越	为共同利益做贡献、社会遗产	无用感、虚无主义

共生基础：有机体中的细胞特化需要持续通信（化学信号）和共同防御系统。在人类中，社会交流（语言、手势、制度）和正义系统执行类似功能。不满足这些需要的社会会产生与细胞凋亡或自身免疫相当的行为病理。

2.4 环境维度（环境中的个体）

这一维度在传统理论（包括马斯洛）中最被忽视，但它是构成性的。圈养动物即使有食物和陪伴，如果环境不满足其生态需要，也会发展出异常行为和疾病。

环境需要

需要	满足指标	匮乏指标
清洁的空气、水、土壤	无毒素呼吸、清洁水、未污染食物	头痛、过敏、慢性疲劳
适当庇护	气候保护、自然光、通风、足够空间	压抑、睡眠障碍、幽闭恐惧
流动性与领地	自主移动、覆盖距离的能力、无禁闭	易怒、刻板行为（踱步）、焦虑
自然与节律	暴露于阳光、夜间黑暗、自然声音、接触土地/植物	昼夜节律失调、自然缺失（皮质醇升高）

需要	满足指标	匮乏指标
刺激复杂性	多样化环境（质地、气味、形状）、探索可能性	**深度无聊**、认知衰退

共生基础：人类全生物体包括微生物组，其依赖于土壤、水和空气的质量。此外，人类神经系统在丰富多变的自然环境中进化；贫乏单调的环境（如动物园笼子）产生慢性压力。对自然的需要不是审美奢侈品，而是生物学要求。

2.5 三个维度的相互依存

三个维度既非独立也非等级化。它们形成一个相互依存的整体集合：一个维度的失败在其他维度产生不适，没有任何维度在存在论上优先于其他维度。一些关系：

- **个人→社会**：**睡眠不足（个人）使人易怒并妨碍关系（社会）**。
- **社会**→环境：不平等（社会）导致建设环境质量更差的隔离社区（环境）。
- 环境→**个人**：**噪音和**污染（环境）产生失眠和焦虑（个人）。
- **社会→个人**：**群体排斥（社会）可**导致抑郁（个人），即使该人的生理需要已满足。
- 环境→**社会**：**缺乏**绿地（环境）减少社区相遇的机会（社会）。

这种相互依存正是共生原则所预测的：如果一个层面生病，其他层面都不可能健康。恰当的隐喻不是金字塔（某些台阶支撑更高的台阶），而是圆环或网络：每个节点影响所有其他节点。

重要：这并不意味着在急性紧急情况（极度饥饿、迫在眉睫的危险）下，某种需要不能暂时成为优先事项。优先排序是情境性和暂时性的，而非结构性的。一个有急性饥饿的人会关注食物，但这不意味着生理需要在人类条件层面比依恋需要"**更基本**"。**一旦**紧迫性过去，关系的需要会以同样力量重新显现。因此，需要不是按固定尺度排序的；它们形成一个整体集合，其中任何元素都可能根据情况变得关键。

---

3. 需要与欲望：区分与被诱导欲望的问题

3.1 区分需要与欲望的标准

一旦确定了三个维度中的需要，将它们与欲望区分开来至关重要，尤其是与那些被政治、经济和文化系统当作需要来推广的欲望。为此我们使用三个操作性标准：

标准	需要	欲望
普遍性	任何健康人在满足时感到福祉，在不满足时感到不适	人仅在社会比较（如时尚）或强迫性消费（如毒品）中暂时感到满足；其余时间经历不适
可满足性	存在内稳态阈值，一旦达到就不再要求更多	越满足越渴望，需要不断增加剂量，无耐受阈值（成瘾性升级）
健康性	满足需要恢复个人、社会和环境的平衡，不产生延迟损害	欲望的满足常常产生个人损害（依赖、中毒）、社会损害（边缘化、排斥）和环境损害（污染、资源枯竭）

因此，需要是同时满足所有三个条件的东西：其满足或不满足在所有人群中产生不适或福祉，可用有限量满足，且健康（不伤害或不创造依赖）。

欲望是不满足任何这些条件的追求：它不普遍（依赖于与他人比较），它永不满足（总想要更多或更好），其满足常常附带损害。在成瘾情况下这些损害可能非常严重，其中满足是一种伤害，不响应需要，而是响应奖励系统的病理需求。

3.2 被诱导欲望的机制：企业、媒体、文化产业和政治如何混淆人们

企业、媒体和大部分政治人物在结构上有兴趣模糊需要与欲望之间的区分。为什么？因为一个真正需要（营养食物、体面住房、情感纽带、自然、流动）得到满足的人会停止超出必要的消费。而GDP的永久增长则要求程序化的永不满足。

机制多种多样：

- **食品企业**：**吃的需要被**转化为对成瘾性超加工食品的欲望，产生营养饥饿（未满足的真正需要）和疾病，推动更多食品、饮食和药物的消费。
- **军工企业**：**安全的需要被扭曲**为军事优势的欲望，以"**防御**"**和**"**威**慑"为口号出售武器。
- **制药企业**：**健康的需要被碎片化**为对每一种（通常轻微或被诱导的）不适的药物的欲望，将自然过程病理化。
- **媒体**：**将信息和**认可的需要转化为对耸人听闻新闻、病毒视频和"**点**赞"**的持**续消费欲望，算法设计为成瘾。
- **文化产业（时尚、设计、娱乐）**：**将**创造力和审美归属的需要转化为消费低质量、有限期产品的欲望，每季强加美学和计划性淘汰。
- **政府和政党**：**真正的需要（住房、健康、教育、就**业）被转化为市场承诺或媒体补丁，使公民处于慢性不满中。

结果是享乐跑步机：人追逐物品、地位或认可，这些永远无法真正满足他们，而真正的需要——**个人、社会和**环境——**被推**迟或用有害替代品覆盖。

3.3 混淆欲望与需要的后果

- **个人层面**：**焦**虑、抑郁、倦怠、成瘾、存在空虚。人感觉"总是缺了什么"**却不知**为何。
- **社会层面**：**极端不平等（富人**积累无限欲望而穷人缺乏基本需要）、两极分化（基于消费品牌的身份）、社区结构侵蚀。
- **环境层面**：资源过度开发、污染、气候变化、生物多样性丧失。有限的地球无法支撑无限的欲望。

---

4. 启示与应用

4.1 教育

- **将**"**需要素养**"纳入课程：教导区分和优先排序需要（共同的、有限的、可满足的、健康的）与欲望（特殊的、无限的、永不满足的、常常有害的），无固定等级。
- **在所有公立中心保障**对话式和主动方法论、艺术、体育和文化活动、教育社区的参与和投入，以及远足、交流和营地作为课程不可或缺的部分。

- 设计功能性学校空间，配备体育设施和绿地，配备必要的设备和材料，以实施与人类需要整体集合相符的学校模式。

4.2 政治与经济

- 优先满足整体需要而非GDP增长。建立真正福祉指标：获得营养食物、健康住房、休闲时间、绿地、稳定社会纽带的人口比例等。
- 监管将欲望转化为需要的广告，特别是针对儿童和青少年的广告。禁止计划性淘汰和成瘾性产品（超加工食品、赌博、行为设计社交媒体）的营销。以及不健康消费模式和习惯的间接推广。
- 对满足高健康成本（酒精、烟草、糖、饱和脂肪）和环境成本（塑料包装、季节性时尚、替换电器、化石燃料）的永不满足欲望的产品建立健康和生态税。

4.3 城市与技术设计

- **充足性城市（15分钟城市模式）**：**步行可达所有基本服**务，整合绿地，减少汽车依赖。配备学校、体育和文化基础设施、健康中心、公园和花园、图书馆、商店等互动空间的城市。
- **健康技术**：设计无无限滚动、聚合通知、默认时间限制的界面。促进鼓励真实和深度互动的平台使用。

4.4 心理健康与成瘾

- 认识到成瘾戒断不适不表示需要，而是病理依赖。治疗应提供确实满足真正需要（运动、自然、社会纽带、目标）的健康替代方案，而非简单用一种药物替代另一种。
- **开**发基于三个维度需要整体满足的社区成瘾预防计划。

---

5. 讨论与局限

所提出的理论整合了进化生物学（共生、内稳态）、情感神经科学（社会痛苦）、人本主义心理学（马斯洛、阿尔德弗）和生态经济学（行星极限）的贡献。其主要原创性是明确阐述三个相互依存（非等级）的维度，并配以操作性标准（普遍性+**可**满足性+**健康性**）**来区分需要和欲望**。

开放的局限：

1. **文化和个体阈值**：**自然、**纽带或自主的确切数量可能不同。然而，阈值的存在——**低于此**阈值有损害，高于此阈值无额外改善——**是定**义性特征。跨文化研究应建立这些范围。
2. **维度间的冲突**：环境需要（保护森林）可能与社会需要（为无家可归者提供住房）冲突。解决方案不是否定任何一方，而是寻求共生满足（密集高效住房与森林融合）。健康性标准必须包括不破坏其他维度。
3. **情境优先排序**：**尽管没有固定等**级，在急性匮乏情况下人们优先满足某需要而非其他。这不意味着该需要本质上"**更基本**"，**而是情境施加了**暂时紧迫性。整体集合理论必须纳入这种情境动态，而不陷入结构性排序。
4. **需要与新兴手段的混淆**：**我**们可能会认为互联网接入在数字化社会是一种需要。但互联网接入只是允许我们满足联系、交流和交换信息需要的工具。一种需要可以通过不同方式满足，一种方式可以满足不同需要。

---

6. 结论

1. **真正的人**类需要被组织为一个由三个维度——**个人、社会和**环境——**构成的相互依存的整体集合，其生物学存在理由是共生**：层级间的合作产生复杂健康的生命系统。它们之间不存在固定等级；任何维度都可能根据情境变得关键。
2. **需要由三个属性定**义：其满足产生福祉，其缺乏产生普遍不适（在任何健康人身上），它是可满足的（存在有限阈值），它是健康的（不产生延迟损害或依赖）。
3. **被**诱导的欲望（由工业、媒体和政策）是永不满足的、不普遍的且常常有害。它们被呈现为需要以延续消费，产生慢性不满、不平等和环境崩溃。
4. **政府政策和法**规应优先并保障全体人口需要的满足，抑制永不满足的欲望，并促进可满足、健康和可持续的福祉模式。

最终格言

***需要是生命所要求的**东西——**一种有限且健康的**补救。欲望是需要的海市蜃楼，通过比较和成瘾永无止境，将幸福毒害到我们试图通过增加同一毒药的剂量来避免痛苦的地步。一所学校、一座城市、一个健康的生活始于对整体需要的区分和满足——**不**遗忘任何一个。*

参考文献

- Battistich, V., Solomon, D., Watson, M., & Schaps, E. (1995). Schools as communities, poverty levels of student populations, and students' attitudes, motives, and performance. *American Educational Research Journal*, 32(3), 627-658.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
- Lieberman, M. D., & Eisenberger, N. I. (2009). The pains and pleasures of social life. *NeuroLeader*, 1(1), 38-43.
- Louv, R. (2005). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Algonquin Books.
- Margulis, L. (1998). *Symbiotic Planet: A New Look at Evolution*. Basic Books.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Max-Neef, M. (1991). *Human scale development: Conception, application and further reflections*. The Apex Press.
- Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. *New England Journal of Medicine*, 374(4), 363-371.
- Wilkinson, R., & Pickett, K. (2009). *The Spirit Level: Why More Equal Societies Almost Always Do Better*. Allen Lane.